

J A あいち中央 誕生30年記念企画 碧海そだち料理コンテスト応募用紙

応募部門（どちらかにチェック）	作品名
<input checked="" type="checkbox"/> おかず部門	(ふりがな) なつやさいたっぷりさらだ 夏野菜たっぷりサラダ
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入） <u>きゅうり、玉ねぎ、トマト</u> 好きを育む



作り方

1、野菜を切る

- ・きゅうりは輪切りの薄切りに、塩もみにする
- ・玉ねぎは薄切りにし水分をしぼる
- ・じゃがいもは千切りにしさっとゆでる
- ・とうもろこしは薄皮1枚残し、レンジで5分。
- 粗熱が取れたら実をはずす
- ・トマトは薄切り・ハムは5ミリ幅くらいの細切り

2、具材を和える

- ・トマト、とうもろこし以外の具材を和える

3、お皿に盛る

- ・野菜をお皿に盛って、とうもろこし、トマトを飾り完成・お好みでごまドレッシングをかけて

材料と分量（4人分）碧海そだちの食材には★をつけて下さい

★きゅうり…3本

★玉ねぎ…1/2個

★じゃがいも…1個

★とうもろこし…1本

★トマト…1個

・ハム…4枚

・塩（少々）

・ごまドレッシング（お好みで）